

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

5 phút luyện tập các bài tập bụng với tạ Dumbbell

Tác giả *Quân Lương*

Đã đến lúc để bạn tạm gác bài tập gập bụng qua 1 bên và bắt đầu tập một số bài tập thực sự hiệu quả rồi đó! Bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện những bài tập bụng hiệu quả nhất với sự hỗ trợ của tạ dumbbell trong video dưới đây.



Các bài tập gồm:

1. **High-Knee Sprint** – chạy tại chỗ với đầu gối nâng cao.
2. **Standing Rainbow Crunch** – xoay người gập cơ bụng với hai bên.
3. **Wood chop with Knee Raise** – bài tập chặt kết hợp với nâng đầu gối.
4. **Figure 8 with Twist** – xoắn người vẽ hình số 8.
5. **Sumo Squat with Side Bend** – đứng tấn kiểu sumo kết hợp với nghiêng người.
6. **High Kick** – đá chân cao.

Xem thêm:

- *Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài tập thể hình với tạ cho nam*
- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*
- *10 tác dụng của bài tập Plank*
- *20 bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả nhất cho nam. Sợ gì không thử?*
- *Bài tập cơ bụng 6 múi không dụng cụ*

Tin liên quan



6 mẹo giúp bạn lên dây cót tinh thầ...



Thực đơn tăng cân hoàn hảo cho ngườ...


7 lời khuyên bạn nên làm khi tập th...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

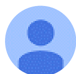
Vì sao tập thể hình phải cần huấn luyện viên cá nhân?



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+

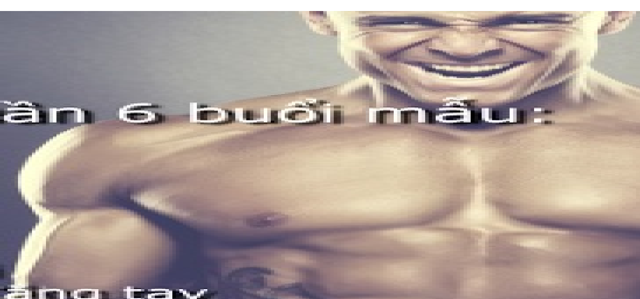


Thêm nhận xét



Bạn tìm gì hôm nay...

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



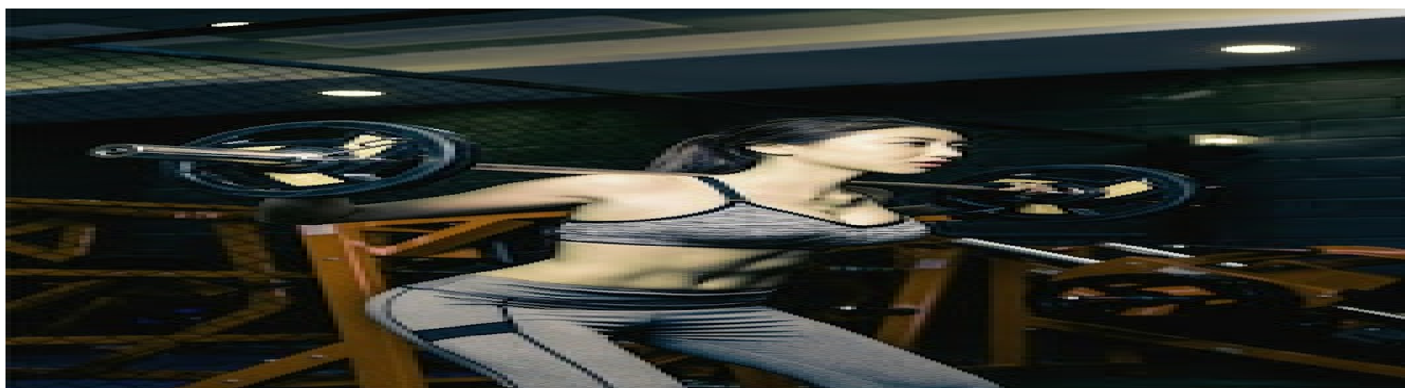
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



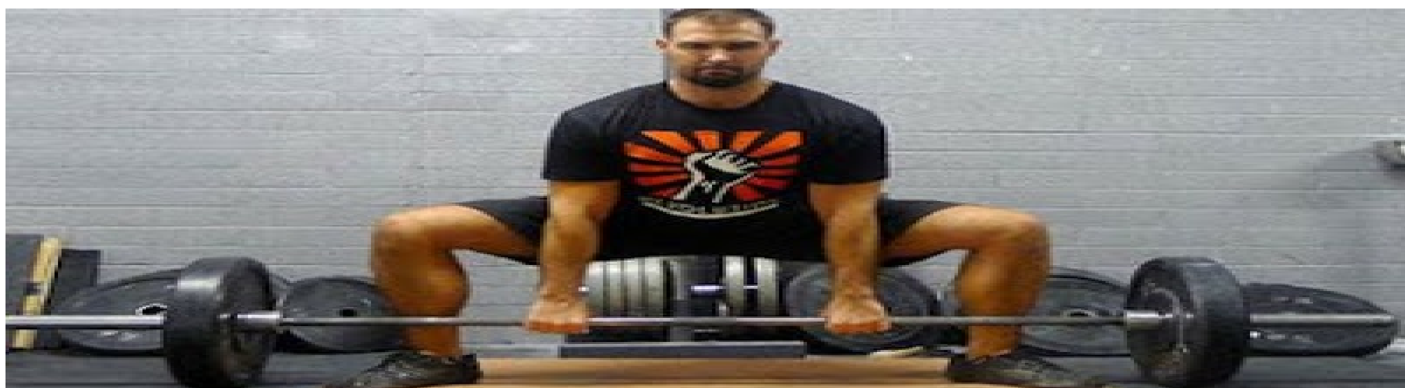
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



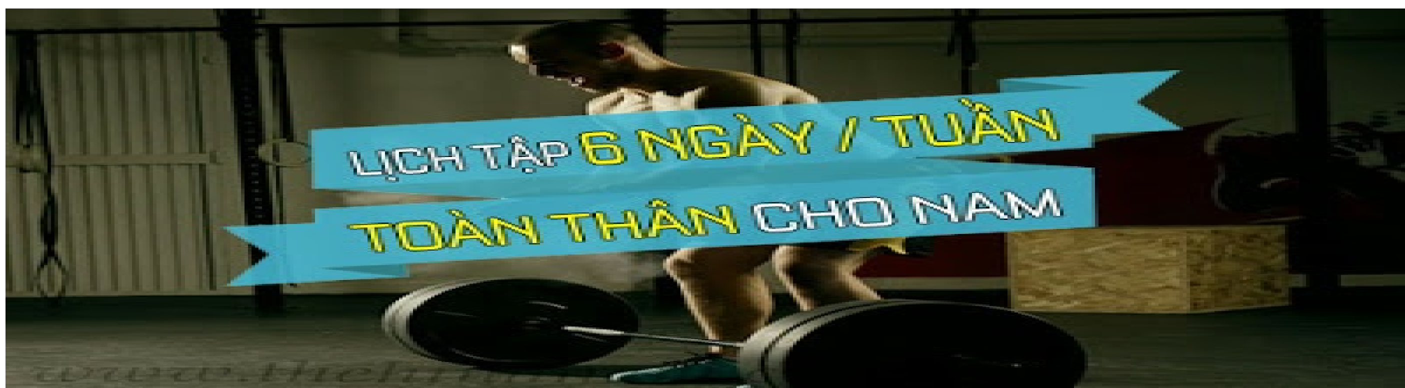
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

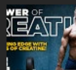
KHỎEĐẸP.VN

- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...
- 4 màu tóc nhuộm đẹp đang được các sao Việt ưa chuộng nhất
  Hè đến bạn đang muốn thay màu tóc mới đón Hè? Bạn có biết các hot girl và người...
- Thực đơn giảm cân Atkins 18kg trong 3 tháng của nàng 9x
  My Vân, cô gái sở hữu chiều cao khiêm tốn nhưng lại nặng đến 56kg khiến cô cảm thấy...
- 7 Cách thu nhỏ lỗ chân lông từ nguyên liệu tự nhiên cực hiệu quả
  Lỗ chân lông lớn khiến bạn thiếu tự tin, lỗ chân lông lớn cũng là một dấu hiệu của...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên


TỔNG QUAN VỀ SẢN PHẨM HỖ TRỢ CREATINE

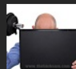
08.03.2016 - 0 Comments

Trong công cuộc truy tìm chạy xa hơn, nhảy cao hơn, và chiến thắng thi đấu, rất nhiều vận động viên sử dụng...


5 ĐIỀU BẠN KHÔNG NÊN LÀM TRƯỚC KHI ĐI TẬP

18.12.2015 - Comments Disabled

Có những thói quen không tốt có thể làm bạn không đạt đến trang thái tập tốt nhất. Chính vì vậy, Thể Hình...


BÀI TẬP THỂ HÌNH Ở NHÀ DÀNH CHO NGƯỜI BẬN RỘN

01.04.2016 - 0 Comments

Phương pháp tập thể hình ngay tại nhà dành cho người bận rộn sẽ giúp bạn chủ động nhiều thời gian và có thể...

Bài mới


1 5 PHÚT LUYỆN TẬP CÁC BÀI TẬP BỤNG VỚI TẠ DUMBBELL

Đã đến lúc để bạn tạm gác bài tập gập bụng qua 1 bên và bắt đầu tập...

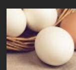

2 VÌ SAO TẬP THỂ HÌNH PHẢI CẦN HUẤN LUYỆN VIÊN CÁ NHÂN?

Bài viết này Thể Hình Nam muốn nói đến một số bạn tập chưa đúng,...


3 CƠ BỤNG 6 MÚI NHANH CHÓNG VỚI 5 BÀI TẬP THỂ HÌNH VỚI TẠ CHO NAM

Trong bài viết ngày hôm nay sẽ giới thiệu đến các bạn một số bài tập...

Bài yêu thích


12 LOẠI THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN DÀNH CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

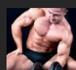
22.10.2015 - Comments Disabled

Phần lớn người tập thể hình có xu hướng bỏ qua hoặc đánh giá thấp tầm quan trọng của việc ăn các thực phẩm...


HYPEREXTENSIONS WITH NO HYPEREXTENSION BENCH – TẬP LƯNG DƯỚI TRÊN GHẾ THƯỜNG

19.01.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Hyperextensions With No Hyperextension Bench. Học kỹ thuật đúng...


18 BÀI TẬP CƠ BẮP TAY CHO NAM GIỚI HIỆU QUẢ NHẤT (PHẦN 3)

07.12.2015 - Comments Disabled

Bạn có muốn sở hữu đôi tay chắc khỏe, vạm vỡ để tự tin khoe cơ bắp? Bạn có biết đôi tay rắn chắc sẽ...